5.106 Polievka z hlávkovej kapusty so zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
kapusta hlávková	3,50	2,80	3,80	3,04	3,80	3,04	5.00	4,00
zemiaky	2,50	1,75	5,00	4,20	5,00	4,20	6,00	5,10
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
paprika mletá červená	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,10	0,10
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
hmotnosť porcie g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Hlávkovú kapustu očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance, pridáme rascu, soľ a varíme. Do polomäkkej kapusty pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky a uvaríme. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, pridáme múku, mletú červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeme do polievky. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	254	63	1,04	1,7	0,9	6,7	1,4	33,2	0,4	0,005	0,0	0,0	10,1	0,0
B	285	71	1,16	2,2	1,2	7,2	1,4	36,5	0,4	0,006	0,0	0,0	12,6	0,0
C	322	81	1,16	3,2	1,8	7,2	1,4	38,4	0,4	0,006	0,0	0,0	12,6	0,0
D	405	102	1,53	4,2	2,5	9,2	1,9	46,8	0,5	0,007	0,0	0,0	14,7	0,0